



Descripción

En un terreno de juego de aproximadamente 10 x 15 establecemos seis postas de trabajo y dividimos el equipo en grupos de seis jugadores o por parejas y los distribuiremos como están en la imagen.

Situamos las parejas una en frente la otra y asignamos un balón por pareja, el objetivo es el golpeo de cabeza, a la voz del entrenador el jugador en posesión del balón se lo envía al compañero de enfrente para que este se lo devuelva de cabeza, J1 lo devuelve frontal y J2 y J3 en diagonal. Rotaciones por tiempo y rotan siempre a la derecha.

Aspectos Importantes

- Incidir en que den los pases fuertes y precisos.
- Explicar que la superficie idónea de golpeo para el pase es el interior del pie.
- Corregir en muchas ocasiones la posición corporal a la hora de realizar el pase, pie de apoyo, etc.

Objetivos

- **Condicionales:** -
- **Coordinativos:** Técnica individual, a nivel de control, manejo de balón y pase.
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** Relación entre jugadores.

Estructura

Material: delimitadores y balones.
Organización: dividir al equipo en dos grupos de 6 jugadores.
Tiempo programado: 20'
Espacio: ¼ de campo.

Características

- **Meta fisiológica:** -
- **Duración de la carga:** 15'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** -
- **Series:** 1 serie.
- **Tiempo de trabajo:** 15'.
- **Intensidad:** Media (50-60% FC máx.)